

まい ち は 毎日、歯みがき!

くち なか お口の中をきれいにしましょう!

は 歯みがきをしていないと...

ぶよぶよ 歯ぐき
は 歯がゆるる
ち 血がでる
しせき 歯石がたまる

は 歯みがきをしたら

ピカ

き 気をつけて みがくところ



ハブラシの持ちかた

ペンを持つように、軽く持ちましょう。

ハブラシの当て方

は めん けさき 歯の面に毛先を
そわせるように当てましょう。



まいつきあたら ハブラシは毎月新しくしましょう

きいろ 黄色のところを10回ずつみがきましょう。

1 うえ・したのおく歯のかみあわせ

2 うえ・したのまえ歯のおもて側

3 うえ・したのおく歯のおもて側

4 うえ・したのまえ歯のうら側

5 うえ・したのおく歯のうら側

6 さいご 最後にごうがい

①～⑤は順不同です。